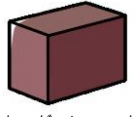


しょくいく 食育だより

令和4年度 6月号
かわぐちしりつあさひにししょうがっこう
川口市立朝日西小学校



6月16日は『和菓子の日』



平安時代の西暦848年6月16日、健康であることを願って仁明天皇が神様に和菓子や餅をお供えたことが由来です。当時は甘いお菓子は大変貴重なもので、これを神様にお供えることで、疫病を鎮めたいと考えたと伝えられています。江戸時代には、この日に江戸城の大広間でお菓子が配られたという話もあります。もらった武士も、その家族も、甘いお菓子をとても喜んだという記録が残っています。

和菓子は、日本で伝統的に食べられてきたもので、ケーキなどの外国から伝わったお菓子と区別してこのように呼ばれます。代表的なものは、あんこやおもちを使った『ようかん』や『大福』などがありますね。油や動物由来の材料をほとんど使わないので、今、世界で『ベジタブルスイーツ』と呼ばれて注目されています。多くの和菓子に使われるあんこは、『小豆』から作られており、食物せんいやたんぱく質、ビタミン・ミネラルなどが含まれています。

6月に食べる和菓子を知っていますか？



京都では行事食としてあちらこちらの和菓子屋さんで売られるので、ほとんどの人は知っています。6月の古い呼び方でもある『水無月』という和菓子です。米粉などを水で練って蒸した『ういろう』の上に小豆が乗っています。形は、氷に見立てて三角形に切られます。これには意味があり、昔の人は、これから暑くなる季節に入る前に身の汚れを祓い、無事に過ごせるようにと願いを込めて『夏越祓』（別名『氷の節句』）という神様の行事を行っていました。昔の天皇などが住んでいた宮中では、氷室と呼ばれる氷を保存しておく場所があり、これを一口食べて夏を乗り切るという宮中行事が行われていましたが、庶民にとって夏の氷は口にすることもできない高級品であったため、和菓子で氷を再現したそうです。ちょうど1年の半分である6月30日に食べるので、残りの半年も元気ですごせるようにという願いを込めて食べます。

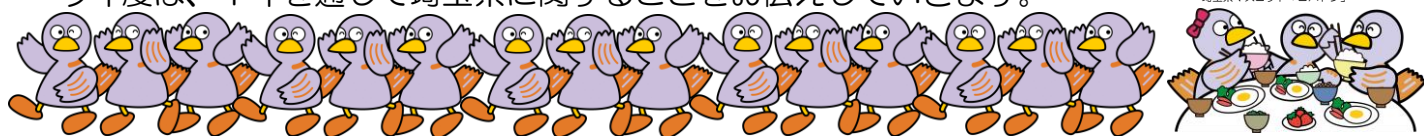


6月4日～10日は、『歯と口の健康週間』です

甘い甘い和菓子のお話の後ですが、6月には『歯と口の健康週間』もあります。みなさんは、毎日よくかんで食べていますか？よくかむことで、むし歯を予防できたり、脳がよく発達したり、おいしく味わうことができたりするので、良いことがたくさんです！

そして、食べ終わった後は、きちんと歯みがきをしていますか？歯みがきをしないとむし歯になり、とても痛い思いをします。みなさんの歯は、子どもの歯から大人の歯に生え変わっている時期です。子どもの歯がむし歯だと、大人の歯もむし歯になってしまうことがあります。おじいさんやおばあさんになっても自分の歯でおいしく食べられるようにするために、小学生のうちからきちんと歯みがきをしましょう。

今年度は、1年を通して埼玉県に関することをお伝えしていきます。



こんげつ
今月は

蕪

読める
かな?



『芳来かぶ』



『聖護院かぶら』



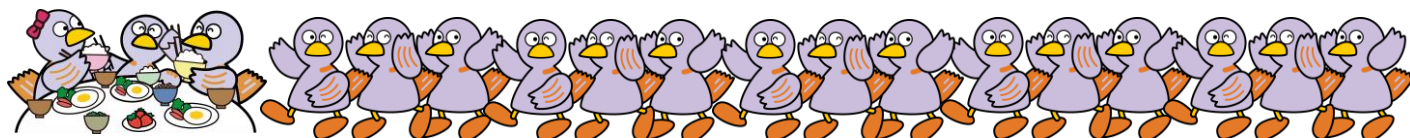
『千枚漬け』

今月は、『かぶ』です。かぶは、古くから日本人に親しまれてきた歴史の長い野菜です。『すずな』とも呼ばれ、『春の七草』のひとつです。江戸時代には全国にかぶの栽培が広がり、それぞれの土地や気候に合った品種が生まれました。京都府の代表的な漬物である『千枚漬け』に使われる『聖護院かぶら』や、赤い色がきれいな滋賀県の『万木かぶ』などがあります。

かぶの名前の由来は、『かぶり』からきています。頭を意味し、『かぶりもの』や『かぶと』などにも使われています。かぶが頭の形に似ていたことから名づけられたと言われています。

かぶの旬は、春と秋の年2回あります。6月ごろまでの春のかぶは、みずみずしく皮まで柔らかいので生で食べるのにむいています。秋のかぶは、実がつまって甘みが強く、煮物などに適しています。皮と実の間に栄養素がたくさん入っているので、今の時期は皮ごと食べるのがおすすめです。秋のかぶの場合は、むいた皮を千切りにしてきんぴらのようにして食べるとおいしく栄養素をとることができます。

私たちがいつも食べている部分にもビタミンなどの栄養素はありますが、それよりも葉の部分に栄養素はたくさん入っています。特に、カルシウムはほうれんそうの5倍もあり、βカロテンなど他の栄養素も豊富です。かぶは葉つきで売られていることが多いので、こまかく刻んでふりかけにしたり、みそ汁に入れたりするとおいしく食べられます。



6月の給食献立紹介

いものじる
○**鶏物汁**○～6月9日(木)～

今月は、

私たちの町『川口市』の郷土料理です。
鶏物工場で働く人々がよく食べていたと言われていま
す。鶏物鶏造の際の溶けた鉄に見立てて、最後にごま
油を回し入れます。

＜材料＞ 4人分

木綿豆腐・・・1/2丁
たまねぎ・・・1/4個
にんじん・・・5cm
長ねぎ・・・5cm
こんにゃく・・・20g
白みそ・・・32g
赤みそ・・・8g
煮干のだし汁・・・560g
ごま油・・・小さじ1

＜準備＞

- ・木綿豆腐はさいのめ切り、たまねぎは5mm程度の薄切り、にんじんはいちょう切り、長ねぎは5mm程度の小口切り。
- ・こんにゃくは灰汁抜きをして、5mm程度の短冊切りにする。
(給食では1cm大きさの色紙切り)
- ・煮干の頭と内臓をとって出汁をとる。

＜作りかた＞

- ① 鍋にだし汁を入れ、たまねぎ・にんじん・長ねぎ・こんにゃくを入れ柔らかくなるまで煮込む。
- ② 豆腐を入れて煮込んだら、白みそと赤みそを溶いて入れ、最後にごま油を回し入れて完成。